

TRI HITA KARANA MENINGKATKAN KUALITAS MODAL MANUSIA DARI PERSPEKTIF KESEHATAN

I WAYAN ARTANA

Program Studi Keperawatan Stikes Bina Usada Bali
wayan.artana473@gmail.com

ABSTRAK

Modal manusia (*human capital*) mengandung nilai-nilai yang terdapat di dalam diri manusia itu sendiri. Modal manusia mempunyai nilai yang dapat digunakan mengisi kehidupannya menjadi lebih nyaman. Tingkat kesehatan merupakan modal manusia yang sangat penting sebagai pendukung yang mendasar untuk dapat merefleksikan nilai-nilai lainnya dalam mencapai masyarakat dan individu yang sukses. Kesehatan yang didefinisikan oleh *World Health Organisation* (WHO) yang mulanya dimaksud sehat hanya sehat fisik, psikis, sosial, dan bebas dari kecacatan, sekarang telah ditambah dengan sehat secara spiritual. Kesehatan modal manusia dipengaruhi selain oleh genetik, sarana dan prasarana pelayanan kesehatan, lingkungan, juga sangat dipengaruhi oleh perilaku atau budaya dari modal manusia itu sendiri, serta budaya dari kelompok dimana modal manusia itu berada. Budaya Tri Hita Karana (THK) dapat meningkatkan karakter modal manusia melalui peningkatan nilai kesehatannya.

Kata kunci: modal manusia, tri hita karana, kesehatan

ABSTRACT

Human capital contains the values found in the human beings themselves. Human capital has a value that can be used to live their life to become more comfortable. The level of health is a very important human capital as a fundamental support to be able to reflect other values in order to achieve successful society and individuals. Health as defined by the World Health Organization (WHO) which initially defined that healthy means to be physically, psychologically, socially healthy, and free of defects. However, It has been now added with spiritually healthy. The health of human capital is not only affected by genetics, health care facilities and infrastructure, as well as the environment, but also strongly influenced by the behavior or culture of human capital themselves, as well as the culture of the group in which human capital is located. Culture of Tri Hita Karana (THK) can improve the character of human capital by means of improving their health values.

Key words: human capital, Tri Hita Karana, health

PENDAHULUAN

Negara yang sejahtera salah satu indikatornya adalah tercermin dari masyarakat yang sehat. Masyarakat yang sejahtera dibangun dari beberapa aspek kehidupan yaitu terpenuhinya kebutuhan makanan, perumahan, keamanan, dan kesehatan. Untuk mencapai masyarakat yang sejahtera jika sumber daya manusianya telah memenuhi empat pilar modal manusia yaitu pendidikan, kesehatan, kesempatan kerja, dan lingkungan seperti yang dijelaskan dalam *World Economic Forum* (WEF, 2013).

Manusia merupakan makhluk sosial yang mempunyai kemampuan berpikir paling sempurna diantara makhluk hidup dan dapat mencapai kebahagiaan secara material maupun spiritual. Kebahagiaan dapat dicapai jika

ia mampu mengadakan hubungan secara harmoni dengan sesamanya (*pawongan*), dengan alam sekitar (*palemahan*), dan dengan Tuhan (*parhyangan*) dalam satu kesatuan yang utuh (Dwirandra, 2011). Manusia sebagai modal utama pembangunan bangsa memegang peranan penting, karena manusia memiliki sumber daya berupa tenaga, ilmu pengetahuan, ketrampilan, serta perilaku. Sumber daya tersebut menjadikan manusia sebagai modal pembangunan yang paling handal. Manusia memiliki sumber daya tersebut, dapat dikatakan bahwa sumber daya manusia merupakan kekayaan bagi individu tersebut. Sumber daya manusia merupakan kekayaan bagi setiap individu yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan produktivitasnya dalam mengisi kehidupan. Individu dapat menggunakan "*human capital*" yang dimiliki untuk dirinya sendiri dan juga untuk orang lain. Sumber daya ini merupakan hasil

usaha belajar manusia dari saat mereka dibentuk didalam kandungan, lahir kedunia, tumbuh dan berkembang, menjadi dewasa, dan seterusnya. Manusia setiap saat menambah kekayaan sumber dayanya melalui proses belajar, berfikir, dan menggunakan hasil dari proses belajar dan berfikir tersebut untuk meningkatkan produktivitas dan mencapai tujuannya.

Perkembangan otak manusia khususnya bagian "kortek otak" yang begitu hebat menjadikan manusia makhluk yang lebih unggul dalam bidang ilmu pengetahuan, perilaku, serta ketrampilan dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya. Kemampuan berpikir dari otak ditentukan oleh banyak hal seperti: genetik, kesehatan, lingkungan, gaya hidup, jumlah sel otak, dan lainnya. Semakin banyak sel-sel otak yang dimiliki, kemampuan berpikirnya akan semakin baik. Pemikiran yang terus berkembang memberikan manusia kemampuan untuk memenuhi keinginan, sehingga mereka akan merasa nyaman hidup didunia ini. Individu ingin diberikan pelayanan yang baik, cepat, dan memuaskan secara "menyeluruh". Modal kesehatan yang dimiliki oleh manusia sangat dipertahankan agar mereka bisa menjalani aktivitas sehari-hari. Manusia sangat membutuhkan kesehatan secara fisik, psikis, sosial, dan spiritual untuk dapat melanjutkan kehidupan yang nyaman.

Apabila manusia dalam kondisi sakit, mereka ingin dilayani secara menyeluruh serta diperhatikan hak dan kewajibannya, serta mereka ingin diikutsertakan dalam pengambilan keputusan pengobatan penyakitnya. Artinya, pengobatan yang mereka harapkan tidak saja secara medis konvensional untuk penyakit fisiknya saja, mereka menginginkan pengobatan untuk penyakit psikososial serta spiritualnya. Perlakuan terhadap orang yang sakit dan lingkungannya tidak dapat dilakukan secara parsial dan perspektif sempit, hanya memandang manusia sebagai "pasien saja". Pengobatan yang selama ini dijejali nilai-nilai modernis kapitalistik ternyata tidak dapat memberikan kenyamanan kepada orang sakit, karena modernisme-kapitalistik cenderung arogan tanpa mengikutsertakan nilai-nilai, kekuatan, kekhasan, dan kelokalan yang dimiliki oleh pasien. Pengobatan konvensional tidak seluruhnya dapat melihat hakikat manusia secara utuh, sekaligus menunjukkan bahwa modernisme merupakan sistem yang dapat merusak tatanan sosial. Modernisme-kapitalistik sangat mengabaikan nilai-nilai psikologis, sosial, dan kearifan lokal. Pengobatan pasien harus lebih terpadu dan saling terkait dengan disiplin lainnya seperti kultur, agama atau kepercayaan, psikologi, politik, dan lain-lain, sehingga kesehatan sebagai modal yang dimiliki manusia dapat meningkatkan sumber dayanya. Pemenuhan kesehatan manusia untuk membebaskan mereka dari penyakit dilakukan secara menyeluruh melalui penanganan konvensional dikolaborasikan dengan penanganan

komplementer yang sering diistilahkan dengan sistem pengobatan komplementer. Secara konvensional dilakukan dengan pemberian obat-obatan ataupun tindakan yang sudah ilmiah dan diakui kebenarannya oleh dunia kedokteran, dan komplementer juga sudah ilmiah tetapi belum diakui oleh dunia kedokteran.

Komplementer merupakan pengobatan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain di luar pengobatan medis konvensional. Terapi komplementer tidak dimaksudkan untuk menggantikan pengobatan medis, tetapi digunakan sebagai terapi pengobatan pelengkap yang bisa mempercepat proses penyembuhan suatu penyakit. Salah satu terapi komplementer adalah pemanfaatan kearifan lokal berupa "Tri Hita Karana" sebagai terapi tambahan pada pasien. Filosofi Tri Hita Karana (THK), menekankan bahwa dalam proses berkehidupan memelihara kesehatan menuju hidup yang sejahtera, manusia diminta menjaga harmonisasi hubungan antara manusia dengan penciptanya yakni Tuhan Yang Maha Esa (*parhyangan*), manusia dengan lingkungan alam sekitarnya (*palemahan*), serta manusia dengan sesamanya (*pawongan*) sebagai satu kesatuan yang utuh. Pemanfaatan kearifan lokal dalam pengobatan didasari bahwa, manusia sebagai modal pembangunan diharapkan mempunyai keselarasan didalam berhubungan dengan lingkungan berupa hubungan antar manusia, hubungan manusia dengan alam sekitar, serta hubungan manusia dengan Sang pencipta. Keharmonisan ketiga hubungan tersebut menimbulkan keserasian di dalam pola tingkah laku manusia, sehingga rangsangan yang terjadi dan mengenai tubuh akan dilanjutkan secara baik kepada organ di dalam tubuh khususnya sistem hormonal dan saraf (*neuroendokrin*). Keharmonisan ini merangsang keluarnya hormon kebahagiaan *endorphin* dan *enkefalin*, serta menghambat hormon yang menyebabkan kecemasan seperti *kortisol*, *adrenalin*, serta *nor adrenalin*. Banyaknya hormon kesenangan yang beredar di dalam tubuh akan mengaktifkan sistem pertahanan menuju ketaraf optimal, sehingga daya tahan tubuh terhadap berbagai macam penyakit dapat ditingkatkan.

Tri Hita Karana disamping mempunyai pengaruh terhadap organ tubuh, keharmonisan menjalankan Tri Hita Karana juga dapat membuat manusia dapat menerima dengan lapang dada hasil dari sebuah rencana. Manusia diharapkan tidak hanya mengutamakan hasil yang dicapai, tetapi melihat proses yang terjadi dalam pencapaian hasil tersebut. Proses yang dilakukan dengan sungguh-sungguh berdasarkan ilmu pengetahuan, keterampilan, serta perasaan yang nyaman memberikan hasil yang dapat diterima dengan lapang dada. Apapun hasilnya manusia bisa menerima kelebihan serta kekurangannya.

SUMBER DAYA MANUSIA

Suatu negara atau bangsa mempunyai modal dasar di dalam pembangunan nasionalnya. Penduduk dalam hal ini manusianya merupakan faktor dominan, karena disamping sebagai modal yang paling tua, penting, dan memiliki keunikan tersendiri. Modal manusia dikatakan unik, karena pembangunan direncanakan, dilakukan, dan hasilnya pun dinikmati oleh manusia itu sendiri. Pembangunan itu dilakukan dari manusia, oleh manusia, dan untuk manusia, bukan "manusia untuk pembangunan".

Manusia menjadi subyek serta objek dari pembangunan, sehingga apabila penduduk yang dimiliki suatu negara ditingkatkan sumber dayanya dan dikerahkan sebagai tenaga yang efektif akan merupakan modal pembangunan yang besar dan sangat menguntungkan. Modal manusia perlu ditingkatkan sumber dayanya sehingga menjadi modal yang tangguh, efektif, dan efisien untuk mencapai tujuan pembangunan yang telah disepakati bersama. Peningkatan sumber daya manusia tidak cukup hanya peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi, ketrampilan, perilaku, perlu juga ditingkatkan tenaga dari manusia tersebut.

Meningkatkan sumber daya manusia perlu dukungan dari kesehatan manusia itu sendiri. Tidak mungkin pendidikan serta pelatihan berhasil bila diberikan kepada manusia yang ada dalam keadaan sakit. Kesehatan merupakan modal dasar bagi modal manusia untuk meningkatkan sumber daya yang dimilikinya. WHO (*World Health Organization*) menegaskan arti kesehatan meliputi "kesehatan fisik, mental, sosial, serta spiritual secara keseluruhan. Karena itu, pengukuran serta perawatan kesehatan sebagai modal yang terkandung dalam modal manusia itu sendiri, tidak hanya ditujukan oleh perubahan frekwensi dan beratnya penyakit, melainkan juga harus meliputi kenyamanan hidup (Pangkahila, 2011). Hal ini dapat dinilai dari kualitas hidup manusia, yaitu persepsi individu mengenai posisinya dalam kehidupan, dalam konteks kultur dan sistem nilai dimana mereka hidup, dalam hubungan dengan tujuan, harapan, standar yang ada, dan perhatian mereka mengisi kehidupan.

Kualitas hidup meliputi enam ranah (domain) dalam menjalani kehidupan, yaitu: ranah fisik, psikososial, tingkat independensi, hubungan sosial, lingkungan, serta ranah spiritualis/agama/kepercayaan pribadi. Sebagian besar ranah dari kualitas hidup berkaitan dengan keadaan fungsi tubuh apakah sehat, normal, atau mengalami gangguan tertentu. Makin baik kesehatan manusia, kualitas hidupnya juga menjadi baik, dan produktivitas juga meningkat.

TRI HITA KARANA

Tri Hita Karana berasal dari kata Tri yang berarti tiga, Hita berarti kemakmuran, dan Karana berarti penyebab. Jadi, Tri Hita Karana berarti tiga penyebab kemakmuran atau kebahagiaan (PHDI Pusat, 1968). Ajaran Tri Hita Karana adalah salah satu konsep budaya Bali, yang pada intinya mengajarkan tentang keseimbangan antara manusia dengan Tuhan, manusia dengan manusia, dan manusia dengan lingkungannya. Ketiga keseimbangan tersebut merupakan penyebab terjadinya kebahagiaan (Astuti *et al*, 2011). Jadi, dapat disimpulkan bahwa Tri Hita Karana merupakan konsep budaya Bali, yaitu berasal dari ajaran agama Hindu, dan mengajarkan cara mengatur hubungan yang harmonis antara manusia dengan Tuhan, manusia dan lingkungannya.

Astuti (2011) menyebutkan klasifikasi Tri Hita Karana terdiri dari:

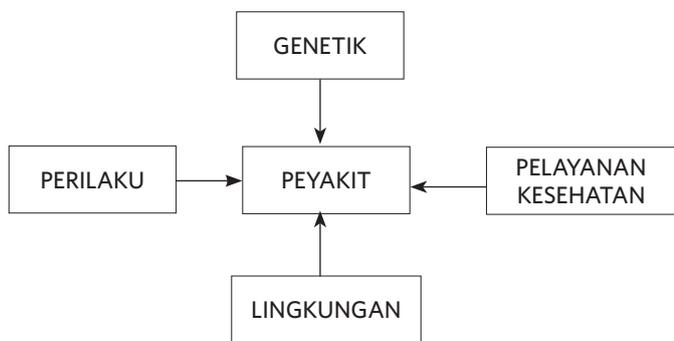
- 1) Parhyangan, merupakan hubungan yang bersifat vertikal, atau hubungan antara manusia dengan Tuhan sebagai sang pencipta. Hubungan ini merupakan wujud rasa syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa, karena kesadaran kita semua bahwa segala sesuatunya berasal dariNya.
- 2) Pawongan, merupakan hubungan yang baik antara manusia dengan manusia. Hubungan sosial yang baik akan menciptakan keharmonisan.
- 3) Palemahan, merupakan hubungan antara manusia dengan alam. Hubungan ini merupakan suatu tanggung jawab sosial untuk menjaga lingkungan sebagai ciptaan Tuhan. Dalam pencegahan penyakit, konsep palemahan sangat penting dilakukan untuk menjaga kesehatan, sebab apabila lingkungan sehat dan tidak tercemar, maka akan berakibat baik bagi kesehatan.

PENYEBAB TERJADINYA PENYAKIT

Blum (1981) seperti yang dikutip Wirawan, 2013 mengemukakan empat faktor yang berperan di dalam terjadinya penyakit atau yang mempengaruhi derajat kesehatan suatu masyarakat. Keempat faktor tersebut, antara lain: a) genetik, b) perilaku, c) lingkungan, d) pelayanan kesehatan masyarakat.

Penyakit genetik merupakan penyakit yang didapat dan telah terlihat gejala gejalanya semenjak dilahirkan ke dunia. Ini tidak berarti bahwa faktor genetik tidak bisa diobati atau dikendalikan. Manusia sampai sekarang tidak tahu pasti darimana asal muasal kehidupan ini, mengapa manusia ada di dunia ini, siapa yang mengadakan manusia untuk pertama kalinya, untuk apa manusia diadakan? Makhluk hidup yang lainnya juga perlu dipertanyakan seperti tersebut di atas. Makhluk hidup ini ada karena ada yang membuatnya, dari bibit, lalu tumbuh menjadi dewasa, dan terakhir mati. Penyakit ini ada, kalau ada

Gambar 1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyakit



Sumber: Wirawan, 2013

juga bibitnya. Semua yang dimiliki manusia dan melekat padanya seperti kemampuan *knowledge*, *attitude*, *skill*, mengalami sakit, sudah ada bibitnya dan telah ada semenjak mereka “dibuat” didalam kandungan. Manusia hanya menumbuhkan dan meningkatkan kuantitas dan kualitas bibit-bibit tersebut, sehingga tumbuh subur dan baik. Pertumbuhan dan perkembangan bibit tersebut sangat tergantung dari pengalaman yang didapatkan dan dapat dikembangkan oleh manusia sendiri. Manusia mempunyai cetak biru kehidupan yang tersimpan dengan rapi didalam inti sel manusia, tepatnya dibagian kromosom yang disebut *DNA*. Semua gerak langkah manusia dimulai dan dicatat di dalam *DNA* sel tersebut. Penyakit karena faktor genetik ini juga tersimpan di dalamnya. Pencegahan dan penanganan penyakit karena faktor genetik dapat dilakukan melalui: a). Mencegah agar bibit penyakit tersebut tidak tumbuh dan berkembang, dengan cara membuat lingkungan yang tidak mendukung hidup dan berkembangnya bibit penyakit tersebut. b). Melakukan rekayasa genetik, bibit penyakit tersebut genetiknya diubah sehingga tidak menjadi bibit penyakit lagi (Daldiyono, 2007).

Faktor lingkungan fisik, kimia, biologis, psikososial, serta spiritual juga berperan besar dalam terjadinya penyakit. Penyakit infeksi yang dialami dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh. Kuman penyakit infeksi seperti: virus, bakteri, dan lainnya memang ada di dalam tubuh, karena tubuh manusia merupakan juga tempat untuk hidupnya kuman tersebut. Kuman ini bisa tumbuh dan berkembang, lalu menyebabkan sakit, karena daya tahan tubuh kita menurun. Kecelakaan dalam transportasi, padatnya lalu lintas, banyaknya gedung gedung sehingga mengurangi resapan air, merupakan lingkungan fisik yang berpengaruh terhadap kesehatan. Begitu juga pencemaran lingkungan, polusi udara, suhu yang panas atau terlalu dingin merupakan lingkungan kimia mengganggu kesehatan. Lingkungan psikososial serta spiritual tidak kalah pentingnya sebagai penyebab timbulnya penyakit. Lingkungan memberikan peran yang besar sebagai *stressor* pada manusia. Lingkungan fisik, kimia, biologis, sosial, spiritual, budaya, dan lainnya

sebagai *stressor* bagi manusia, yang dapat menimbulkan stress psikososial, yaitu respon tubuh terhadap setiap rangsangan yang datangnya dari luar ataupun dari dalam tubuh (Hawari, D, 2008). Faktor lingkungan ini menjadikan daya tahan tubuh menurun, sehingga tubuh menjadi lemah, dan penyakit lebih mudah untuk menyerangnya. Pengendalian faktor lingkungan sebagai penyebab timbulnya penyakit dinegara maju lebih menjanjikan dibandingkan di negara berkembang. Pengendalian penyakit karena faktor lingkungan di negara maju sudah mampu menurunkan angka insiden dan angka prevalensi suatu penyakit, dan penyakit karena faktor genetiknya menjadi dominan. Di negara yang sedang berkembang keadaannya terbalik, yaitu penyakit karena faktor lingkungan menjadi dominan, dan penyakit oleh karena faktor genetik sedikit (Wirawan, 2013). Hubungan antar manusia atau manusia dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok merupakan hubungan sosial yang dapat menimbulkan stress. Manusia dengan alam sekitarnya juga saling berhubungan, begitu juga manusia dengan Sang Pencipta. Interaksi manusia dengan lingkungan tidak selalu dapat berjalan dengan selaras, kadangkala hubungan yang tidak harmonis dapat saja terjadi. Apabila hubungan antar manusia tidak berjalan dengan baik, kepercayaan sudah luntur, saling mencurigai, pendendam akan menyebabkan stress makin bertambah. Tidak semua orang yang mengalami stress psikososial yang sama akan mengalami stress, tergantung dari kemampuan tubuh untuk mengimbangi stress tersebut. Tubuh akan selalu mempertahankan dirinya berada dalam keadaan yang seimbang (*homeostasis*), dengan cara: (1) Tubuh akan berusaha menghindari *stressor* sehingga tidak terpengaruh. (2) Kalau tidak bisa menghindari, *stressor* tersebut akan diterima oleh tubuh lalu diadaptasikan kedalam keseimbangan yang sudah ada. (3) Apabila tubuh tidak mampu menghindari, tidak mampu mengadaptasikan *stressor* dan *stressor* terjadi dalam waktu yang lama, maka tubuh akan membuat keseimbangan baru sesuai dengan akibat yang ditimbulkan oleh *stressor*. Biasanya membuat keseimbangan yang baru telah menyebabkan perubahan perubahan baik fungsi ataupun fisik dari tubuh itu sendiri.

Faktor pelayanan kesehatan merupakan kemauan dari pemerintah dan atau masyarakat untuk menyediakan sarana pelayanan kesehatan masyarakat termasuk tenaganya. Berdirinya sejumlah Puskesmas, Klinik Swasta, Rumah Sakit Pemerintah, Rumah Sakit Swasta menandakan adanya kepedulian masyarakat bersama pemerintah untuk meningkatkan taraf kesehatan masyarakat. Pelayanan Kesehatan lebih baik bersifat dinamis - tidak bersifat statis. Pelayanan kesehatan berkembang untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan dari keinginan masyarakat sendiri, perubahan pola penyakit, dan perubahan pola penyebaran penyakit. Manajemen pelayanan kesehatan harus mampu

mengantisipasi pola pola kejadian penyakit saat tertentu, seperti penyakit “demam berdarah” akan banyak terjadi saat peralihan dari musim hujan ke musim kemarau, begitu juga penyakit saluran pernafasan bagian atas. Pemenuhan akan infrastruktur pelayanan kesehatan mutlak diperlukan sehingga masyarakat dapat dengan mudah menjangkaunya. Tenaga kesehatan serta peralatan yang memadai juga diperlukan untuk memberikan kualitas pelayanan yang prima, artinya tidak harus mahal dan canggih tetapi peralatan tersebut dapat dan cukup kalau digunakan untuk penanganan suatu penyakit. Pemenuhan peralatan yang lebih maju memang diperlukan, agar disesuaikan dengan kebutuhan di tempat pelayanan kesehatan tersebut, mengacu kepada jenis penyakit, pola penyebaran penyakit, proporsi penyakit, dan lainnya, sehingga peralatan yang dibidang canggih dan mahal bisa digunakan. Beberapa peralatan yang bagus tersebut ada yang tidak digunakan karena terbatasnya tenaga yang mengoperasikannya.

Timbulnya penyakit juga bisa sebagai akibat dari tingkah laku atau perilaku dari manusianya. Perilaku ini terkait dengan kebiasaan pribadi masing masing, seperti: mencuci tangan sebelum makan, makanan yang gizinya tidak seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan air, kebiasaan merokok, kurang tidur, pola makan yang tidak benar, terlalu banyak berolah raga, dan lainnya. Perilaku pribadi ini juga meliputi seringnya melanggar aturan aturan, tidak menepati janji, menuntut hal yang tidak menjadi haknya. Kebiasaan yang dilakukan dengan tidak sesuai dengan norma yang ada di masyarakat juga termasuk di dalam perilaku yang mendukung untuk terjadinya penyakit. Kesemuanya itu pada mulanya menimbulkan suatu stress bagi tubuh, berkembang menjadi kecemasan, bahkan dapat menimbulkan depresi. Bagi tubuh hal tersebut membuat reaksi keluarnya hormon stress yang banyak seperti adrenali, nor-adrenalin, kortisol. Kelebihan hormon ini di dalam darah menyebabkan jantung lebih cepat berdenyut, dada berdebar debar, berkeringat, kulit memerah, perasaan menjadi tidak menentu, perut sakit hilang timbul. Bila ini terjadi terus menerus, fungsi dari organ organ di dalam tubuh akan rusak, tidak dapat berfungsi dengan baik, dan kedepannya fisik dari organ tubuh ikut rusak. Kerusakan ini dapat ditandai dengan tekanan darah naik menjadi tinggi, pecahnya pembuluh darah di otak (*stroke*), jantung menjadi lebih besar, sehingga menyebabkan keluhan sesak nafas, ginjal menjadi rusak, sehingga perlu cuci darah.

Apabila ditelusuri lebih dalam , keluarnya hormon stress tersebut bukan saja diakibatkan oleh besarnya *stressor*, tetapi lebih banyak diakibatkan oleh “bagaimana kita memberikan/mengimbangi *stressor* tersebut”. Jika seseorang panik menghadapi *stressor*, makin banyaklah hormon stress keluar, dan seseorang menjadi lebih stress, daya tahan tubuh pun akan mengalami penurunan

yang cepat, sehingga lebih gampang diserang penyakit. Mengimbangi *stressor* dengan keseimbangan fisik, psikis, sosial, serta spiritual lebih menjanjikan untuk mencegah penurunan daya tahan tubuh. Keseimbangan dalam hubungan antar manusia, hubungan manusia dengan lingkungan, serta interaksi dengan Tuhan memberikan kenyamanan yang dapat mencegah terjadinya penyakit. Pengeluaran hormon kebahagiaan akan dirangsang, kita menjadi lebih damai, sehingga daya tahan tubuh meningkat. Keseimbangan ini membuat kita dapat melihat suatu kejadian (*stressor*) secara lebih menyeluruh, bahkan lebih melihat dari proses terjadinya *stressor* tersebut daripada akibat yang ditimbulkannya.

TRI HITA KARANA, KESEHATAN, DAN PENINGKATAN MODAL MANUSIA

Modal manusia merupakan modal yang unik, melalui proses berpikirnya yang berkembang dengan sempurna, menjadikan dirinya dapat memanfaatkan lingkungan dan daya yang ada pada dirinya untuk kenyamanan hidupnya. Semua kegiatan ditujukan untuk membuat dirinya menjadi nyaman dalam menjalani kehidupan ini. Pendapat yang sudah banyak dianut tentang modal manusia sekarang ini memandang modal manusia sebagai fungsi pendidikan serta pengalaman yang merefleksikan pembelajaran dan pelatihan (Bendes, 2014). Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, serta kebutuhan untuk meningkatkan kualitas modal manusia, selain pendidikan, nilai nilai yang terkandung didalam modal manusia juga ditentukan oleh faktor kesehatan (fisik, mental, sosial, dan spiritual), ekonomi, sosial, fisik, dan lingkungan masyarakat. Bahkan faktor kesehatan merupakan bagian yang fundamental dari modal manusia. *World Economic Forum* (WEF, 2013) menyatakan ada 4 hal pokok yang menentukan modal manusia, yaitu pendidikan, kesehatan, kesempatan kerja, dan lingkungan. Dari keempat hal pokok tersebut lingkungan merupakan faktor yang membuat modal manusia mempunyai nilai lebih. Faktor pendidikan, kesehatan, serta kesempatan kerja merupakan faktor inti yang menentukan dari modal manusia. Keempat faktor tersebut saling berhubungan, tidak dapat dipisahkan.

Semua orang menyetujui bahwa untuk meningkatkan modal manusia pendidikan serta pelatihan merupakan pilihannya. Melalui pendidikan modal manusia dapat ditingkatkan kemampuan untuk berpikir, sehingga ilmu dan pengetahuan akan lebih mudah dipelajarinya. Ketrampilan mereka dapat ditingkatkan, dan hubungan antar manusia menjadi lebih manusiawi melalui perilaku kemanusiaan yang mereka kembangkan. Ilmu pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki akan tidak banyak artinya bagi kehidupan, bila tidak digunakan dengan baik, malahan bisa menjadi malapetaka bagi manusia dan lingkungan. Penggunaan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang didasari jiwa kemanusiaan

memberikan manfaat yang besar bagi kenyamanan hidup manusia dan lingkungan. Modal manusia melalui hubungannya yang harmonis dengan manusia sendiri, hubungan dengan lingkungan, serta dengan Sang Pencipta (Tri Hita Karana) membangkitkan jiwa kemanusiaan yang dimiliki, sehingga mereka bisa saling menghormati dan menghargai, serta dapat mengakui bahwa hidup di dunia ini tidak dapat sendirian. Kehidupan yang terjadi ada yang membuatnya, manusia hanya menjalani. Dengan hidup yang harmonis, manusia dan makhluk yang lainnya sebagai hasil ciptaan Tuhan, dapat menerima kekurangan serta kelebihan yang dimiliki, sehingga jiwa kemanusiaan mendasari setiap tindakan yang dilakukan. Tri Hita Karana mengarahkan manusia untuk hidup secara harmonis, saling mengerti kebutuhan, dan merasakan dirinya tergantung dengan yang lainnya.

Kehidupan yang harmonis di dunia ini, membuat seseorang merasa nyaman, aman, dan tenteram. Seluruh kegiatan yang dilakukan berorientasi kepada proses yang dilakukan, dan tidak mutlak berorientasi pada hasil kegiatan. Proses dipersiapkan dan dikerjakan dengan sebaik baiknya. Hasil yang dicapai dapat diterima dengan lapang dada, serta dievaluasi kembali. Pertanyaan yang dimunculkan mengapa hasilnya begini? Bagaimana bisa hasilnya begini? Tidak membuat pertanyaan siapa yang menyebabkan hasilnya begini? Keharmonisan kehidupan membantu tubuh bekerjanya lebih ringan, karena tubuh tidak berada dalam keadaan cemas dan depresi. Tubuh tidak mengeluarkan hormon yang menyebabkan stress berlebihan, dan hormon kegembiraan akan dikeluarkan lebih banyak. Keadaan ini membuat tubuh lebih banyak meningkatkan daya imunitasnya sehingga lebih tahan terhadap serangan berbagai macam penyakit. Suasana hati yang harmonis sepertinya dapat sebagai “vaksinasi” tubuh untuk menangkal penyakit.

Seperti dijelaskan di atas modal manusia ditentukan oleh 4 faktor seperti: pendidikan, kesehatan, kesempatan kerja, serta lingkungan. Ukuran yang dipergunakan untuk mengetahui faktor kesehatan antara lain: 1). Kelangsungan hidup diukur dari angka kematian bayi (AKB), angka harapan hidup, gap jender kelangsungan hidup. 2). Kesehatan diukur dari tingkat obesitas, kehidupan tidak sehat, angka kematian umur di bawah 60 tahun, dan efek samping dari bisnis yang menimbulkan penyakit menular dan tidak menular. 3). Kebahagiaan diukur dari tingkat depresi dan stress yang dialami penduduk. 4). Layanan kesehatan meliputi layanan air, sanitasi dan kebersihan, kualitas perawatan kesehatan, dan aksesibilitas perawatan kesehatan. Untuk mengetahui faktor lingkungan sebagai faktor penunjang peningkatan modal manusia dapat diketahui dari: 1). infrastruktur meliputi pengguna mobil, pengguna internet, dan kualitas angkutan domestic. 2). Kolaborasi meliputi keadaan kluster pembangunan, kolaborasi litbang dunia usaha dan universitas. 3). Kerangka hukum diukur dari indek melaksanakan usaha,

perlindungan jaring pengaman social, dan perlindungan HAKI (Hak Kekayaan Intelektual). 4). Mobilitas sosial.

Modal manusia, merupakan “apa yang terdapat didalam diri manusia” dan dipergunakan untuk meningkatkan nilai diri dari maanusia tersebut. Disamping tenaga, ilmu pengetahuan, ketrampilan, dan perilaku- tingkah laku yang dimiliki, dalam diri manusia juga ada jiwa, rasa, pikiran, dan keinginan. Diri manusia sebagai modal, harus dipandang menyeluruh, apa yang terdapat dan melekat pada dirinya, karena semua daya yang ada didalamnya saling terkait. Rasa akan mempengaruhi pikiran, organ tubuh bereaksi oleh karena adanya pikiran, reaksi organ tubuh bisa membuat kita kuat atau menjadi sakit, reaksi ini mempengaruhi rasa kembali.

PENUTUP

Meningkatkan nilai modal manusia dengan pendidikan, pelatihan akan menambah kualitas daya yang dimiliki oleh manusia, sehingga dapat menambah nilai ekonomi dari modal manusia tersebut. Pemanfaatan nilai-nilai budaya yang dapat memperkuat karakter modal manusia perlu sekali terus dilakukan, ditanamkan, serta dikembangkan menuju keharmonisan kehidupan, sehingga terbentuk suatu modal manusia yang berkualitas dengan berkarakter kemanusiaan. Peningkatan sumber daya manusia dengan pendidikan kalau disertai dengan peningkatan karakternya melalui pengaktualisasian nilai nilai budaya yang mereka yakini akan dapat meningkatkan kualitas sumber dayanya. Sumber daya yang meningkat secara menyeluruh, memberikan keuntungan yang lebih baik bagi peningkatan nilai modal manusia.

REFERENSI

- Bendesa, IKG, 2014. Sumberdaya Manusia Berkualitas dan Berkarakter. *Jurnal Piramida*. Pusat Penelitian Kependudukan & PSDM UNUD. Denpasar.
- Daldiyono, 2007. *Pasien Pintar & Dokter Bijak*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Dwirandra, AANB, 2011. Rekonstruksi Metoda Penilaian Aset dengan Filosofi Tri Hita Karana *Disertasi*. Program Doktor Ilmu Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Univ. Brawijaya. Malang
- Hawari, D. 2008. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FK UI
- Pangkahila, W, 2011. *Anti-Aging Medicine Memperlambat Penuaan Meningkatkan Kualitas Hidup*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara
- Wirawan, DN, 2013. *Epidemiologi Dasar*. Denpasar: Program Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana, UNUD.
- World Economic Forum, 2013. *The Human Capital Report*
- Astuti, Tjok Istri Putra. 2011. Implementasi Ajaran Tri Hita Karana Dalam Awig-awig. *The Excellence Research Universitas Udayana*. hal. 28-33
- Setyohadi dan Kusharyadi, 2011. *Terapi Modalitas pada Pasien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.